



# ほけんだより 5月号



令和3年5月1日

よるこび保育園

高野

5月が始まりました。多くの子供たちは新しい環境に少しずつ慣れ自分のペースで園生活を  
楽しめるようになってきました。一方、連休が増え生活が乱れがちになってしまうので、  
生活リズムを崩さないよう注意しましょう。

## ☆早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようにがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。

## ☆朝ごはんをきちんと食べましょ う

朝食を食べることで、体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょ  
う。

## ☆朝、家で排便をしてきましょう

朝ごはんを食べると、腸の動きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくなりがちですが、十分なトイレタイムをとれるようにしましょう。



## 爪を切って清潔に

- ✱ 子供達は様々な物に触れる為、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうので、手洗いで落としかねない汚れは、お風呂できれいに落としてあげましょう。
- ✱ また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友だちを傷つけてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切っていただくようお願いします。



## お知らせ

- ☆内科健診 6月3日に予定しています。
- ☆歯科検診 6月9日に予定しています。
- なるべく休みがないようお願いします。
- ☆身体測定は月に1回実施しています

